

RESILIENZ

Schlüssel zum Erfolg oder
überschätzte Tugend?

ALEXANDRA SCHRADER



Hallo, mein Name ist...

- Psychologische Beraterin
- Personal- und Businesscoach
- Resilienztrainerin
- HELPING PEOPLE GROW 



MIND-BALANCE-COACHING



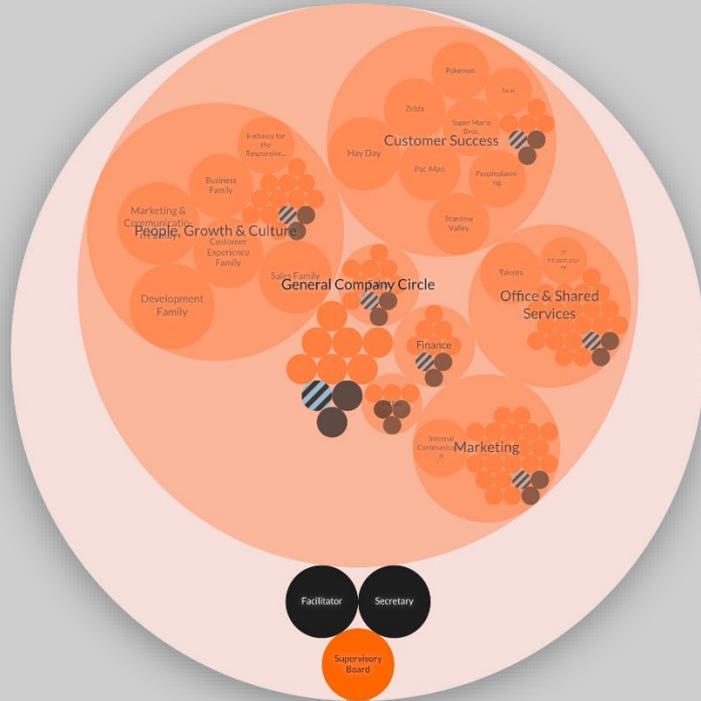
kuehlhaus

Digitalagentur

- Consulting Digital Transformation
- Websites & Onlineshops
- Communication

Rollen u.a.

- HR-Strategy
- Leadership-Coach
- Circle Lead Talents



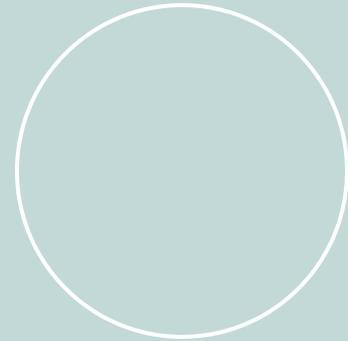
RESILIENZ [Resilienz]

von **lateinisch resilire**: zurückspringen, abprallen, nicht anhaften

RESILIENZ

**IST DER PROZESS, IN DEM PERSONEN
AUF PROBLEME UND VERÄNDERUNGEN
MIT ANPASSUNG IHRES VERHALTENS
REAGIEREN.**

- Auslöser, die Resilienz erfordern
(z.B. Traumata oder Stress)
- Ressourcen, die Resilienz begünstigen
(z.B. Selbst-bewusstsein, positive Lebenshaltung,
unterstützendes soziales Umfeld, etc.)
- Konsequenzen
(z.B. Veränderungen im Verhalten oder in
Einstellungen)



RESILIENZ

IST DER PROZESS, IN DEM PERSONEN AUF PROBLEME UND VERÄNDERUNGEN MIT ANPASSUNG IHRES VERHALTENS REAGIEREN.

- Auslöser, die Resilienz erfordern (z.B. Traumata oder Stress)
- Ressourcen, die Resilienz begünstigen (z.B. Selbst-bewusstsein, positive Lebenshaltung, unterstützendes soziales Umfeld, etc.)
- Konsequenzen (z.B. Veränderungen im Verhalten oder in Einstellungen)

RESILIENZ

FÄHIGKEIT EINES EINZELNEN ODER VON ORGANISATIONEN, SICH ZU ERHOLEN ODER AUF HERAUSFORDERUNGEN UND VERÄNDERUNG ZU REAGIEREN.

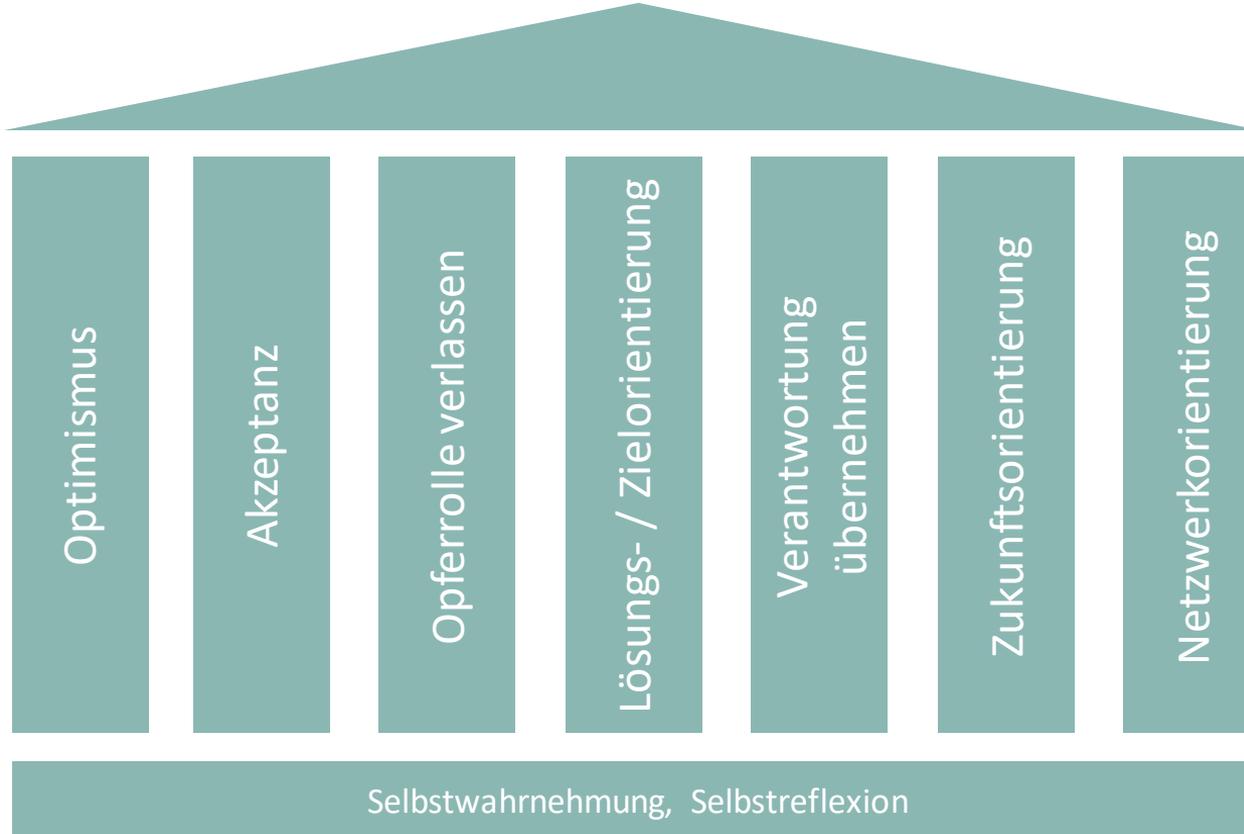
Säulen der Resilienz

Säulen der Resilienz



Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion

Säulen der Resilienz



Effektivität und Ethik

Kostenvorteil

Reduktion laufender Kosten
durch Verringerung
krankheitsbezogener Absenzen

Wettbewerbsvorteil

Das Trainieren von Resilienz, kann
ein positiv aufschaukelnder Prozess
in Gang gebracht werden.

Kontroverse

Nachgewiesene Vorteile von
Resilienztrainings für die
individuelle psychische
Gesundheit und Leistung



Kontroverse

Nachgewiesene Vorteile von
Resilienztrainings für die
individuelle psychische
Gesundheit und Leistung

◀ vs. ▶

Moralisch akzeptabel,
Mitarbeitende anzuleiten, sich
an diese Bedingungen
anzupassen, anstatt die
Bedingungen zu ändern

Lösungsansätze



&

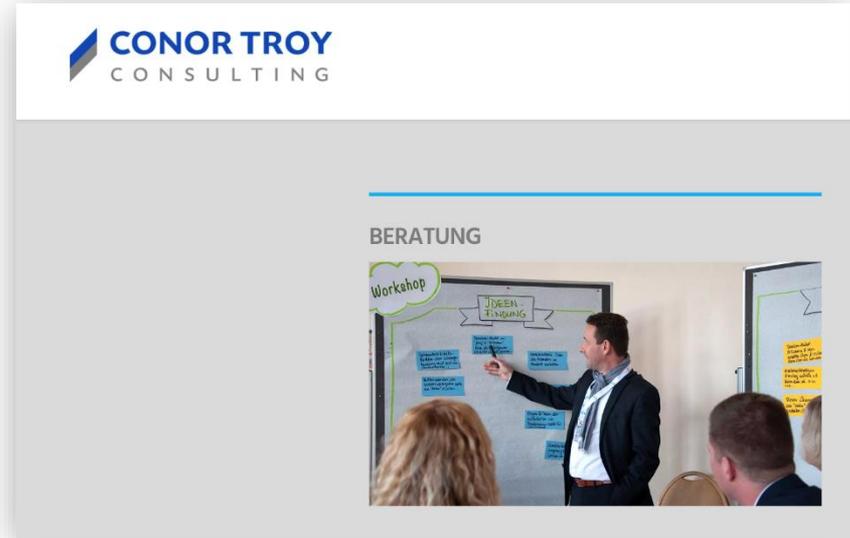
Stärkung der individuellen, psychischen Gesundheit

Lösungsansätze



&

Arbeitsbedingungen / Prozesse verbessern



Stärkung der individuellen, psychischen Gesundheit



ALEXANDRA SCHRADER

ICH GESTALTE DIE ARBEITSWELT VON MORGEN



Schlüssel zum Erfolg oder überbewertete Tugend?



Wie verhält sich eurer Meinung nach ein Resilienter Mensch?



Welches Verhalten ist beobachtbar?



Welche anderen Human Skills sind ebenso entscheidend für den Erfolg eines Unternehmens?



Welche davon sind trainierbar?